

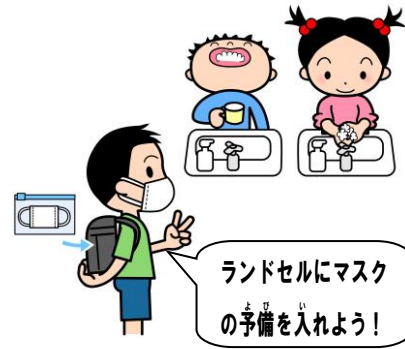
# ほけんだより



郡山市立小原田小学校 11月号 令和6年11月1日

最近(さいきん)は朝晩(あさばん)の冷え込み(ひえこ)が強(つよ)くなり、かぜ(かぜ)をひく児童(じどう)が増(あ)えています。また先月(せんげつ)から、本校(ほんこう)で数(かず)は多(おほ)くありませんが熱(ねつ)やせき(せき)などから「マイコプラズマ感染症(かんせんしょう)」と診断(しんだん)される児童(じどう)が出て(で)います。さらに、これからの季節(きせつ)にはノロウイルス(のろウイルス)などの感染性(かんせんせい)胃腸炎(いちょうえん)も流行(りゅうこう)する可能性(かんのせい)があります。

どの感染症(かんせんしょう)も予防(よぼう)方法は同(おな)じなので、こまめな手洗(てあらい)いや部屋(べい)の換気(かんき)、マスク(マスク)の着用(さくよう)、衣服(いふく)の調節(ていせつ)などを行い、健康(けんこう)な生活(せいかつ)を心(こころ)がけましよう。



保護者(ぼごしや)の方(かた)へ

## インフルエンザの出席停止期間について

《インフルエンザの出席停止期間》

**発症(はつせい)したのち5日(ごにち)を経過(けいご)し、かつ解熱(げねつ)したのち2日(ふたにち) (幼児(ようじ)は3日(さんにち))**を経過(けいご)するまで

- ※ 発症(はつせい)日(にち)や解熱(げねつ)日(にち)の**次(つぎ)の日(にち)から教(し)え、長(なが)い方(かた)**が出席停止(しゅっせいち)期間(きかん)となります。
- ※ 発症(はつせい)日(にち)は医師(いし)の判断(はんぱん)を優先(ゆうせん)し、**医師(いし)判断(はんぱん)がない場合(ばあい)は受診(うしん)日(にち)が発症(はつせい)日(にち)**となります。

(発症)	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
例1	発熱(はつねつ) (受診日)	解熱(げねつ)	解熱後(げねつご) 1日目	解熱後(げねつご) 2日目	発症後(はつせいご) 4日目	発症後(はつせいご) 5日目	出席停止	
							登校可能	
例2	発熱(はつねつ) (受診日)	発熱(はつねつ)	発熱(はつねつ)	発熱(はつねつ)	解熱(げねつ)	解熱後(げねつご) 1日目	解熱後(げねつご) 2日目	出席停止
								登校可能
例3	発熱(はつねつ) (医師判断)	発熱(はつねつ) (受診日)	解熱(げねつ)	解熱後(げねつご) 1日目	解熱後(げねつご) 2日目	発症後(はつせいご) 5日目	出席停止	
							登校可能	

生活(せいかつ)を整(ととの)えて、病氣(びやうき)にかかりにくい体(からだ)を作(つく)ろう!

### 小原田小学校 生活習慣(せいかくじかん)の目標(もくひょう)



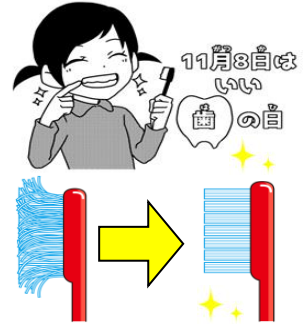
- ① 何(なに)もない日(にち)は、1, 2年生(なんせい)は夜(よる)9時(じゆうじ), 3, 4年生(さんせい)は夜(よる)9時半(じゆうじはん), 5, 6年生(なんせい)は夜(よる)10時(じゆうじ)までに寝(ね)よう。
- ② 朝(あさ)は6時半(じゆうじはん)までに起(お)きよう。
- ③ ゲーム、スマホ、動画(どうが)視聴(しやうてい)、インターネット(りよう)など、おうち(うち)のひとと時間(じかん)を決(き)めて使(つか)おう。(1日(いちにち)1時間(じかん)までが理(り)想(そう)。) また、寝(ね)る2時間(じかん)前(まえ)からはゲーム、スマホ、パソコン(ぱそこん)を使(つか)わないようにしよう。

# 11月14~20日は、小原田小歯と口の健康週間です

11月8日は「いい歯の日」です。この日にちなんで、

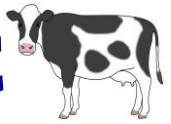
**11月14日(木)~20日(水)は、「小原田小秋の歯と口の健康週間」と**します。この期間は、保健委員会の児童が、歯に関する活動を行う予定です。児童のみなさんは楽しみにしてください。

この期間は、おうちでも鏡を使って丁寧に歯みがきを行い、食事の時もよくかむように心がけましょう。また、先の開いている歯ブラシは新しいものに取り替えましょう。



しょくいく で まえ じゅぎょう

## 食育の出前授業がありました



9月、1、2年生を対象に明治乳業の講師の方をお招きし、出前授業を行っていただきました。各学年のテーマは以下のようです。

**01年生：元気が出る朝ごはん**

**02年生：じょうぶな体をつくろう**

どちらの授業でも、生活習慣と健康の関係や、肉や魚・野菜・ご飯やパンなどをまんべんなく食べることの大切さを学びました。



講師の百足奈々先生



2年生

真剣にお話を聞き、これからの生活で気をつけたいことを発表しました



1年生

クイズを交えて楽しく勉強し、自分の朝ごはんの内容を振り返りました

### ~奈々先生から~

- ①朝ごはんを食べると、気持ちが落ち着く、元気が出る、うんちがしっかり出るなど、いいことがいっぱいです。
- ②骨の材料は、カルシウムとタンパク質です。体の中に骨を貯めておく「骨貯金」は大人になるとできなくなるので、**今から栄養バランスの良い食事をして、「骨貯金」をつくっておこう!**